



독감 균은 치명적일 수 있다.

계절적인 독감 방지

유행성 독감에 관해 고려할 사항

(유행성 독감 병원체를
아직까지 규명하지 못한
상태임. 대부분이 면역성을
갖고 있지 않으며
예방주사도 아직까지
개발되지 않았음)

- 병균의 전염을 최소한 막기 위해 타인과 접촉을 피합니다.
- 가능하면 직장에 가는 대신 집에서 일을 하거나 교회에 가는 대신 텔레비전을 통해 예배를 볼 수 있습니다. 친구들과 만나는 것도 가급적 피하도록 합니다.
- 학교, 사업체, 대중들이 이용하는 교통수단 등의 영업을 일시적으로 중지할 수 있습니다.
- 2주간 마실 수 있는 식수, 장기 보존할 수 있는 식품, 처방 약 등을 비축해 두는

(대부분 사람들은 계절독감에 대한 면역성을 갖고 있으며 예방주사를 맞을 수 있음)

- 건강을 유지하려면 잘 먹고 매일 운동을 해야 합니다.
- 비누, 일회용 소독티슈나 손 세척제로 손을 청결히 합니다. 전화나 컴퓨터 키보드와 같이 자주 손을 대는 곳은 깨끗이 닦아 줍니다.
- 재채기나 기침을 할 때엔 일회용 휴지를 사용합니다. 휴지가 없으면 소매 자락으로 입을 가립니다. 손으로 막을 경우 병균을 전염시킬 수 있습니다.

계획을 세우십시오.

- 가족 중 한 사람이 독감에 걸렸을 때 누가 환자를 돌 볼 것인지 결정해 놓으십시오.
- 가족 전원의 건강정보를 최근 것으로 비치해 두십시오. (예: 알레르기, 혈액형 등)
- 비상시 연락처를 항상 준비해 두시기 바랍니다.

지방 라이온스클럽 제공

